

โภชนาการกับการรักษาโรคมะเร็ง

เมื่อครั้งแรกที่ผู้ป่วยได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็ง แพทย์จะคุยกับผู้ป่วยและญาติเพื่อวางแผนให้การรักษา ซึ่งอาจจะเป็น การผ่าตัด การให้ยาเคมีบำบัด หรือการฉายรังสี ซึ่งวิธีการรักษามะเร็งเหล่านี้จะฆ่าเซลล์ โดยกระบวนการฆ่าเซลล์มะเร็ง เซลล์ ที่ดีจะถูกทำลายด้วย ซึ่งผลข้างเคียงของการรักษามะเร็งที่เกิดขึ้น จะมีผลต่อการรับประทานอาหาร และภาวะโภชนาการของ ผู้ป่วย เช่น

- 🍷 ความอยากอาหารลดลง
- 🍷 น้ำหนักเปลี่ยนแปลงไป (อาจเพิ่มขึ้นหรือลดลง)
- 🍷 เกิดแผลในช่องปาก
- 🍷 ปัญหาเหงือกและฟัน
- 🍷 การรับรสและกลิ่นเปลี่ยนไป
- 🍷 คลื่นไส้/อาเจียน
- 🍷 ท้องเสีย
- 🍷 ท้องผูก
- 🍷 อาการอ่อนเพลีย อ่อนเปลี้ย หรือซึมเศร้า

โภชนาการเป็นส่วนสำคัญในการรักษามะเร็ง การรับประทานอาหารที่ดีและครบถ้วนสารอาหารก่อนการรักษา ระหว่างการรักษา และหลังการรักษา จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและดีขึ้น

ภาวะโภชนาการที่ดี

ภาวะโภชนาการที่ดีเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง ดื่มน้ำมากๆ และดื่มน้ำสะอาด การได้รับสารอาหารของ ผู้ป่วยมะเร็งส่วนมากจะมาจากการบอกกล่าวต่อกัน แต่การได้รับอาหาร หรือมีภาวะโภชนาการที่ดี แพทย์ พยาบาล และนัก กำหนดอาหารจะช่วยวางแผนในการรับประทานอาหารได้ดีที่สุด การรับประทานอาหารที่ดีขณะที่รับการรักษาจะช่วยให้ ผู้ป่วยรู้สึกดีขึ้น ร่างกายมีพลังงานในการทำกิจกรรมต่างๆ รักษาน้ำหนัก ผลข้างเคียงจากการรักษาลดลง ลดความเสี่ยงต่อการ ติดเชื้อ และช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวเร็วขึ้น

การรับประทานอาหารที่ดี หมายถึงการรับประทานอาหารที่มีความหลากหลายชนิด เพื่อให้ได้สารอาหารที่ครบถ้วน

อาหารสำหรับผู้ป่วยก่อนเริ่มการรักษา

ผู้ป่วยต้องมีการเตรียมตัวในด้านโภชนาการก่อนเริ่มการรักษา เมื่อผู้ป่วยมีสุขภาพที่แข็งแรง จากการรับประทานอาหาร พอดีและได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน จะช่วยลดปัญหาภาวะแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นในระหว่างการรักษาได้

การเตรียมตัวสำหรับการรักษามะเร็ง

ตั้งแต่เริ่มต้นการรักษา ผู้ป่วยไม่ทราบแน่นอนว่าจะเกิดผลข้างเคียงอะไรบ้าง หรือเกิดภาวะอะไรในช่วงระหว่าง การรักษา แนวทางการเตรียมคือ ในช่วงของเวลาที่รับการรักษา จะต้องหายและดีขึ้น โดยวิธีดังนี้

☀️ การคิดแต่สิ่งที่ดีในเชิงบวก

🍷 จะช่วยลดความกังวลเกี่ยวกับผลข้างเคียงในการรักษา นอกจากนี้การวางแผนที่ดีก่อนการรักษา ช่วยให้สามารถ เผชิญปัญหาที่จะเกิดขึ้นได้ดีเช่นเดียวกัน และช่วยในเรื่องของความอยากอาหารด้วย

🍷 ประชาชนส่วนมากจะรับรู้ถึงผลข้างเคียงของการรักษาที่จะเกิดขึ้น แม้ว่าผลข้างเคียงที่เกิดขึ้นที่ละน้อย หรือ เกิด มากที่สุดจนจบสิ้นการรักษาแล้ว แต่ในปัจจุบันการรักษาทางการแพทย์สามารถควบคุมผลข้างเคียงเหล่านี้ได้ด้วยยาใหม่ๆ

✿ การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพแข็งแรง

- ✿ จะช่วยป้องกันเนื้อเยื่อในร่างกาย จากการถูกทำลายขณะรับการรักษา และช่วยป้องกันการติดเชื้อ
- ✿ การรักษาเคมีบางชนิดจะได้ผลดีมากถ้าผู้ป่วยได้รับ พลังงาน โปรตีนจากอาหารที่รับประทานอย่างพอเพียง

✿ วางแผนในเรื่องอาหาร

- ✿ จัดเตรียมอาหารที่ขอรับประทานไว้ในตู้เย็น รวมถึงอาหารที่สามารถรับประทานได้เมื่อไม่สบาย
- ✿ ปรงอาหารในปริมาณที่พอเหมาะ
- ✿ ให้ญาติช่วยในการปรงอาหาร หรือการจัดซื้ออาหาร
- ✿ หรือสามารถที่จะปรึกษาแพทย์ พยาบาล นักโภชนาการ เพื่อที่จะช่วยในการวางแผนอาหาร

อาหารที่แนะนำในช่วงก่อนการรักษา

- ✿ การรับประทานผัก ผลไม้ เพื่อให้ร่างกายมีพลังงานสะสม
- ✿ ผลิตภัณฑ์ที่ทำจาก Whole grain
- ✿ เนื้อสัตว์หรือนมที่มีไขมันต่ำ
- ✿ งดอาหารประเภทไขมันสูง น้ำตาล เหล้า อาหารเค็มจัด
- ✿ นมไขมันต่ำ
- ✿ ไข่ดาว ต้ม ลวก
- ✿ โจ๊กหมูสับ ใสไข่
- ✿ ข้าวผัดปูแครอท
- ✿ ซุป ชนิดต่างๆ เช่น ซุปข้าวโพด ฟักทอง เห็ด
- ✿ ผักผัด
- ✿ ผลไม้ เช่น ส้ม ชมพู แอปเปิ้ล ฝรั่ง สับปะรด
- ✿ ลูกเดือย ถั่วเขียวต้ม
- ✿ แชนวิช หรือแครกเกอร์
- ✿ ไอศกรีมเชอเบท

อาหารสำหรับผู้ป่วยขณะรับการรักษา

การรักษาโดยการผ่าตัด หลังผ่าตัด ร่างกายจำเป็นต้องการพลังงานและโปรตีน เพื่อการหายของแผล และการฟื้นตัว ดังนั้น อาหารสำหรับผู้ป่วยผ่าตัด ในช่วง

- ✿ ระยะเวลา อาหารเหลวใส เช่น ซุปใส น้ำผลไม้
- ✿ อาหารเหลวข้น เช่น ซุปเห็ด ซุปข้าวโพด นม
- ✿ ระยะเวลาสอง อาหารที่ย่อยง่ายได้แก่ อาหารอ่อน เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ก๋วยเตี๋ยวน้ำ
- ✿ ระยะเวลาสาม อาหารธรรมดา เช่น ขนมปัง ข้าวผัด ข้าวสวย+ ผักผัก+ แองจิ๊ด ผลไม้

การรักษาโดยการฉายแสง

ข้อแนะนำก่อนการฉายแสง

- ✿ ควรรับประทานอาหารก่อนอย่างน้อย 1 ชั่วโมง และไม่ให้ท้องว่าง
- ✿ รับประทานครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง
- ✿ รับประทานอาหารรสไม่จัด

การฉายแสงจะเกิดผลข้างเคียงที่สัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ ได้แก่

บริเวณของร่างกายที่ได้รับการรักษา	ผลข้างเคียงที่สัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ
สมอง, ไชสันหลัง	คลื่นไส้ อาเจียน
ลิ้น กล่องเสียง ทอนซิล ต่อมรับรส ช่องจมูก คอ	เกิดแผลในปาก กลืนลำบาก การรับรสเปลี่ยน เจ็บคอ ปากแห้ง น้ำลายเหนียว
ปอด หลอดอาหาร เต้านม	กลืนลำบาก แสบร้อนบริเวณหน้าอก
ลำไส้เล็ก ต่อมลูกหมาก ปากมดลูก มดลูก ทวารหนัก ตับอ่อน	ความอยากอาหารลดลง คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย

อาหารที่แนะนำเมื่อได้รับการรักษาด้วยการฉายรังสี

- 🍏 รับประทานอาหารครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง
- 🍏 รับประทานอาหารรสไม่จัด
- 🍏 กรณีกลืนอาหารลำบากรับประทานอาหารอ่อนๆ เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ซุปข้น
- 🍏 ขนมหวาน เช่น กล้วยบวดชี เผือกต้มน้ำตาล ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
- 🍏 แครกเกอร์
- 🍏 ผลไม้ หรือน้ำผลไม้
- 🍏 กรณีที่น้ำลายเหนียว แนะนำให้บ้วนปากด้วยน้ำเกลือก่อนรับประทานอาหารจะช่วยให้การรับประทานอาหารดีขึ้น
- 🍏 กรณีที่มีอาการปวดแสบ ท้องเสีย หรือคลื่นไส้ อย่างมาก ควรแจ้งให้แพทย์ทราบ และควรงดอาหารที่มีกากใยสูงในช่วงแรกที่มีอาการท้องเสีย

การรักษาด้วยยาเคมีบำบัด

ผลข้างเคียงของการให้ยาเคมีบำบัด ที่สัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ และระบบการย่อย ได้แก่

- 🍏 ความอยากอาหารลดลง
- 🍏 การรับรส และกลืนอาหารเปลี่ยนไป
- 🍏 เกิดแผลในช่องปาก
- 🍏 คลื่นไส้ / อาเจียน
- 🍏 น้ำหนักเปลี่ยนแปลง
- 🍏 อาการอ่อนเพลีย
- 🍏 การติดเชื้อ จากเม็ดเลือดขาวต่ำ

อาหารที่แนะนำเมื่อได้รับการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด

- 🧀 อาหารที่ให้พลังงานและโปรตีนสูงในช่วงระหว่างการให้ยา เช่น ซุปไขมันฝรั่ง โจ๊กหมูใส่ไข่ นม เนื่อสัตว์ไขมันต่ำ ธัญพืชชนิดต่างๆ เช่นขนมปังโฮลวีท หรือขนมปังโฮลเกรนทาแยมผลไม้
- 🧀 ผักลวก ผัดผัก
- 🧀 สลัดไก่ + ไข่ น้ำแอปเปิล (ผักที่นำมาปรุง ต้องล้างผ่านน้ำก็อกนานๆ อย่างน้อย 2-3 นาที)
- 🧀 ผลไม้สดที่ผ่านการล้าง
- 🧀 อาหารที่ปรุงร้อนๆ

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

- เนื้ออย่างสุกๆดิบๆ ปลาที่มีกลิ่นคาว ไข่กรอกชนิดต่างๆ เบคอน
- เนื้อปลารมควัน
- ชีส เนย โยเกิร์ต มายองเนส
- ผัก ผลไม้สดที่ไม่ได้ล้าง
- เมล็ดถั่วที่มีเชื้อรา เช่น ถั่วลิสงปนที่เก็บไว้นาน
- นมที่ไม่ได้ผ่านการฆ่าเชื้อ
- อาหารที่มีกลิ่นเครื่องเทศฉุนมากๆ

อาหารแนะนำเมื่อเกิดผลข้างเคียงจากการให้ยา

 การรับรสและกลิ่นอาหารเปลี่ยน สามารถที่จะใช้สมุนไพร น้ำมะนาว มิน ช่วยในการรับรส การรับประทานผลไม้แช่เย็น ดื่มน้ำผลไม้เช่น น้ำมะนาวโซดา น้ำสตอเบอร์รี่มะนาวปั่น

 ความอยากอาหารลดลง รับประทานอาหารครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง และต้องให้พลังงานและโปรตีนสูง เช่น นมอุ่นๆ ซุปเห็ดข้น ขนบปังผสมธัญพืชทาแยมผลไม้ หรือเนยถั่ว โจ๊กหมูสับใส่ไข่ มันฝรั่งอบ ถั่วเขียว หรือลูกเต๋อยัดมัน น้ำตาล ไอศกรีมเชอเบท

 ท้องผูก รับประทานอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ข้าวกล้อง ขนบปังผสมธัญพืช ผลไม้สด เช่น กล้วย น้ำว้า แอปเปิล ส้ม ผลไม้แห้ง เช่น ลูกพรุนแห้ง สลัดผลไม้ น้ำใส ดื่มน้ำมากๆ หรือน้ำผลไม้

 ท้องเสีย ต้องหลีกเลี่ยงอาหารที่มีกากใยสูง และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เช่นอาหารทอดต่างๆ ดื่มน้ำหรืออาหารที่มีโซเดียมสูง เช่น เกลือแร่ ซุปเห็ดข้น แครกเกอร์ ดื่มน้ำหรืออาหารที่มีโปรแตสเซียมสูง เช่น น้ำเกลือแร่ มันฝรั่งอบ กล้วยหอม รับประทานผักที่มีกากใยอาหารต่ำ เช่น หน่อไม้ฝรั่งผัด มันฝรั่งอบ หรือซูปมันฝรั่ง เมื่ออาการดีขึ้น ค่อยๆเริ่มรับประทานอาหารที่มีใยอาหาร

 แผลในปาก หลีกเลี่ยงอาหารเค็มจัด เช่นปลาเค็ม เนื้อเค็ม หรือน้ำผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่น น้ำมะนาว น้ำส้ม อาหารแนะนำ อาหารอ่อน เช่นโจ๊กหมูสับใส่ไข่ มักกะโรนี นม ซุปฟักทอง ซีเรียลใส่นมเย็น ผักต้มสุก น้ำผลไม้ที่ไม่เปรี้ยว เช่น น้ำแอปเปิล ชา ไอศกรีมเชอเบท

 คลื่นไส้ อาเจียน แนะนำให้รับประทานอาหารครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง เช่น แบ่งมื้ออาหารเป็น 5-6 มื้อ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีกลิ่นฉุน อาหารที่มีรสหวานจัด อาหารทอดมันๆ รับประทานอาหารที่เย็นแทนอาหารร้อน หรือเผ็ดจัด อาหารแห้งๆ เช่น แครกเกอร์ ขนบปังปัง อาหารแนะนำ เช่น ข้าวสวยต้ม นมไขมันต่ำ โจ๊กหมูสับใส่ไข่ อุ่นๆ แครกเกอร์ ขนบปังปัง มันฝรั่งอบ น้ำผลไม้เย็นๆ ไอศกรีมเชอเบท

 เม็ดเลือดขาวในเลือดต่ำ อาหารแนะนำอาหารที่มีแบคทีเรียต่ำ โดยก่อนการเตรียม หรือปรุงอาหาร ต้องล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง และภาชนะที่ใช้ต้องสะอาด อาหารที่เตรียม เช่น ผักสด แขน้ำและล้างผ่านน้ำอย่างน้อย 2-3 นาที การปรุงอาหารปรุงให้สุก

อาหารสำหรับผู้ป่วยหลังการรักษา

อาหารแนะนำ ผู้ป่วยสามารถรับประทานอาหารได้ทุกชนิดเท่าที่สามารถรับประทานได้ แต่ควรหลีกเลี่ยงอาหารสุกๆ ดิบๆ อาหารเค็มจัด เนื้อสัตว์ปิ้งย่าง